



今月のテーマ

カラダいきいき教室

転倒予防

チェアエクササイズ

ヒップ

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	3	4 ヨーガ 90分	5	6	7
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト エアロ 75分
午前 10:30	10	11 休み	12	13 休み	14 休み
午後 14:00					
午前 10:30	17	18 ヨーガ 90分	19	20	21
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	24	25 ヨーガ 90分	26	27	28
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト エアロ 75分
午前 10:30	31				
午後 14:00					



一般財団法人

京都予防医学センター
KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

健康づくりセンター 担当：門間
電話 075-811-9131